

パプリカのマフィン



お子様とのクッキング保育のポイント

【お手伝い/野菜に触れる】

ミニパプリカのワタや種取り、玉ねぎの皮むき、ほうれん草を洗う、ちぎる。
→いろいろな野菜に触れて野菜の形状や質感の違いを体験することができます。(玉ねぎは、少し刺激が強いので、注意してください。)

【観察】

・焼く前の状態と焼きあがりの違いを見せて変化を楽しみましょう。

ポイントを実施した時に影響を与える認知発達の8つの領域

論理	数量	空間	言語	社会	表現	自然	動作
○		●				●	●

※空間・図形認識

材料 : 10人分

ホットケーキミックス	180g
豚挽き肉	100g
ミニパプリカ	93g
玉ねぎ	93g
ほうれん草	93g
油	70g
ピザ用チーズ	50g
マヨネーズ	50g
豆乳	10g

作り方

- ①玉ねぎ、ミニパプリカは5mm角に切る。ほうれん草は下茹でして1cmの長さ切る。
- ②少々の油を使い、玉ねぎ、豚ひき肉を炒める。
- ③ボウルに粉以外の材料、②を入れて混ぜ合わせる。粉も加えてさっくりと混ぜ、型に流し込み180℃40分オーブンで焼く。

調理のポイント

- * 画像は天板流し入れて焼いています。
- 180℃、40分型のタイプで焼いています。オーブンの機種によりご調節ください。
- ・おやつのご提供でもご利用いただけます。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	備考
194	3.5	13.1	15	0.3	0

* 栄養計算は日本食品標準成分表7訂を基に算出しています。